



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Sopa de peix amb galets Peix a l'ajillo Amanida amb enciam i soja Fruita de temporada
4 Perona tendre amb patates amb oli d'alls Suprema de fogonero a la riojana Amanida amb enciam i pastanaga logurt Natural	5 Llenties estofades Peix al forn Tomàquet provençal Fruita de temporada	6 Arròs amb salsa de tomàquet Truita amb formatge Amanida amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	7 Cigrons estofats Truita a la francesa Amanida amb enciam i tonyina Fruita de temporada	8 Fideuà (de verdures) Filet de lluç al forn amb ceba Amanida amb enciam i soja Fruita de temporada
11 Llenties amb verduretes Peix a la planxa Amanida amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 FESTIU	13 Espaguetis amb salsa bolonyesa amb soja texturitzada Mossets de Rosada Tomàquet provençal logurt Natural	14 Paella de verdures Rodanxa de Lluç amb tomàquet Amanida amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	15 Crema de carbassa amb crostons Truita a la francesa Amanida amb enciam i tonyina Fruita de temporada
18 Espirals de colors amb carbassó i formatge Filet de lluç al forn amb samfaina Amanida amb enciam i soja logurt Natural	19 Mongetes estofades Truita de patates Amanida amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	20 Arròs 3 delícies saltejat amb oli d'alls Peix a la cassola Amanida amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	21 Llenties col·legials Filets de maira enfarinada Amanida amb enciam i tonyina Fruita de temporada	22 Sopa de rap amb pistons Truita a la francesa Amanida amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
25 Macarrons a la carbonara Truita amb carbassó Amanida amb enciam i blat de moro logurt Natural	26 Bròquil amb patates Peix al forn amb ceba i porros Amanida amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Arròs caldós a la marinera Rodanxa de Lluç amb all i julivert Amanida amb enciam i soja Fruita de temporada	28 MENU VEGGIE Llenties Col·legials Croquetes d'espínacs Tomàquet provençal Fruita de temporada	29 FELIÇ ANIVERSARI Sopa de peix amb galets Truita a la francesa Amanida amb enciam i pastanaga Pà de pessic casolà
Estem treballant amb la Consultoria Nutricional Cesnut per oferir-vos la màxima qualitat dietètica dels nostres menús. Per a qualsevol dubte a prop del nostre menú contacti amb el nostre equip de dietistes - nutricionistes a: info@cesnut.com o directament amb la direcció del servei. Menú validat per Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681				
DIETES SETMANALS				
Sopa de peix d'arròs Peix a la planxa logurt natural	Patata amb pastanaga Lluç a la planxa Codony	Sopa de peix Truita a la francesa Poma	Pasta bullida amb oli i sal Peix a la planxa Plàtan madur	Sopa de peix amb arròs Truita de carbassó logurt natural



PA INTEGRAL
Tots els làctics són de "La Fageda"
TÈCNICA CULINÀRIA

- * Salsa Napolitana: Tomàquet fregit i ceba
- * Salsa Bolonyesa: Ceba, tomaquet, pastanaga, orenga i pebrot
- * Salsa Carbonara: Ceba, crema de llet, nata.
- * Colegial: amb hortalisses

VAPOR: Els plats de verdures i hortalisses que s'ofereixen a la Cuina Central en servei de càtering, s'elaboren al vapor així mantenint totes les seves propietats

*** FRUITA DE TEMPORADA (SM)**

A la web trobaran les recomanacions dels sopars